

FEDERACION NAVARRA DE JUDO Y D.A
NAVARRA ARENA
Plaza Aizagerria, 1 – 2º
Teléf. 948 21 32 19 – 699 18 06 94
E-mail: secretaria@fnjudo.com
www.fnjudo.com
31006 PAMPLONA



NAFARROAKO JUDO ETA K.E. FEDERAKUNTZA
NAFARROAKO ARENA
Aizagerria Plaza, 1 - 2º
Teléf. 948 21 32 19 – 699 18 06 94
E-mail: secretaria@fnjudo.com
www.fnjudo.com
31006 IRUÑA

TALLER DE ACTIVIDAD FÍSICA: JUDO Y DEFENSA PERSONAL

Este taller está diseñado para que las y los participantes adquieran a través de la actividad física (ejercicios, role playing de situaciones que promuevan la ejecución de técnicas y juegos), practicar a nivel técnico y táctico Judo y Defensa Personal.

Objetivos del Taller:

1. Judo:

- Aprender técnicas básicas de caídas (espalda, frente, costado, ruedas), de manera segura.
- Desarrollar la coordinación, el equilibrio y la fuerza física a través del Judo.

2. Defensa Personal:

- Aprender técnicas básicas de autodefensa
- Fomentar la confianza y la capacidad de respuesta en situaciones adversas.

3. Desarrollo de habilidades físicas y mentales:

- Mejorar la resistencia física, flexibilidad y agilidad.
- Promover el autocontrol, la capacidad de análisis en situaciones de estrés y la confianza.

Contenidos del Taller:

1. Introducción al Judo:

- **Posturas Básicas y Movimientos** (Trabajo en suelo y de pie).
- **Técnicas de Caídas (Ukemi):** Caídas seguras para evitar lesiones.

2. Introducción a la Defensa Personal:

- **Técnicas Básicas de Defensa:** Uso de técnicas y escapes de agarres.

3. Aspectos Físicos y Psicológicos:

- **Calentamiento y Ejercicios de Flexibilidad:** Para preparar el cuerpo y evitar lesiones.
- **Resistencia y Fortalecimiento Muscular:** Ejercicios para mejorar la condición física.
- **Manejo del Estrés:** Técnicas de relajación y respiración.

4. **Trabajar la actitud corporal**, ya que es fundamental tanto en el Judo como en la Defensa Personal, y juega un papel crucial en la efectividad de las técnicas, así como en la seguridad y el control durante la práctica.

5. **Trabajar la Atención y Conciencia Corporal:** Manteniendo la atención del entorno, de las situaciones para poder reaccionar y siendo conscientes de nuestro propio cuerpo y del oponente para anticipar movimientos.

El taller está dirigido por Arantxa Meca San Martín.

Maestra de Educación Primaria con Mención en Pedagogía Terapéutica.

Máster en Neuropsicología y Educación.

Maestra Nacional de Judo y Defensa Personal.

Especialista en Defensa Personal para la mujer.